Die Schlafstunden eines Babys

Durchschnittliche Anzahl (tagsüber und nachts).

Alter	Anzahl Schläfchen tagsüber	Gesamtlänge Tagschlaf	Gesamtlänge Nachtschlaf	Gesamtdauer aller Schlafperioden in 24 Stunden
Neugeborenes*				
1 Monat	3	6 bis 7 Stunden	8,5 bis 10 Stunden**	15 bis 16 Stunden
3 Monate	3	5 bis 6 Stunden	10 bis 11 Stunden**	15 Stunden
6 Monate	2	3 bis 4 Stunden	10 bis 11 Stunden**	14 bis 15 Stunden
9 Monate	2	2,5 bis 4 Stunden	11 bis 12 Stunden**	14 Stunden
12 Monate	1 bis 2	2 bis 3 Stunden	11,5 bis 12 Stunden**	13 bis 14 Stunden
2 Jahre	1	1 bis 2 Stunden	11 bis 12 Stunden**	13 Stunden
3 Jahre	1	1 bis 1,5 Stunden	11 Stunden**	12 Stunden
4 Jahre	0	0	11,5 Stunden**	11,5 Stunden
5 Jahre	0	0	11 Stunden**	11 Stunden

* Neugeborene schlafen täglich 16 bis 18 Stunden, verteilt auf sechs bis sieben kürzere Perioden.

** Dies sind Durchschnittswerte, es handelt sich nicht um ununterbrochene Schlafperioden.

© DKV Deutsche Krankenversicherung AG | 50594 Köln | KLSF4 K | 04.2022

Ein Unternehmen der ERGO